

認識椎間盤突出

脊骨神經科醫生 侯雪琳

都市人不時都會出現一定程度的腰痠背痛，如果疼痛持續就需要特別注意，因為不論藍領白領，均有可能患上椎間盤突出。

椎間盤是連接脊椎骨與骨之間的纖維軟骨盆，由纖維及富有彈性的膠狀物質組成，一旦出現組織退化或受到長期而且持續性的壓力，椎間盤的纖維環就會破裂，將內裏的組織擠出，當壓迫到一旁的脊髓神經，患者就會因應發病位置，出現腰背或手腳痠麻、刺痛、無力。長期坐姿不正確、需要搬動重物的人士都有較高機會出現相關問題。早前就有一位教授器的老師前來求診，表示因上課時要長期站立並扭動身體看樂譜，出現腰部疼痛及不能彎腰，需要進行減壓治療。

經過診斷，發現音樂老師腰椎的第一

四、五節有椎間盤突出的情況。由於椎間盤內並沒有血管，營養是由椎體通過滲透作用所提供的，進行減壓治療可以增加脊椎骨與骨之間的空間，減少椎間盤因脊骨活動而產生的壓力，營養就能更有效滲透到椎間盤之內，促進身體將突出的髓核回復到原來位置。該名音樂老師的康復速度亦相當快，由原本只可彎腰十五度，經過四次治療後已經可以彎至四十度，而出現的放射性疼痛症狀亦大致消失。

脊醫通常會透過手療法為病人提供治療，用以恢復關節的活動性，降低神經及肌肉壓力。如果患者擔心手療法過分激烈，可以考慮嘗試「Cox椎間盤減壓治療」，其原理是透過特製的治療床和手法，有針對性地緩解椎間盤突出症，對於高齡、有骨質疏鬆的病人，這個方法會相對來得溫和，是一個有效而更安全的方法治療椎間盤突出。這留待下次再詳談。

虛擬時代：越真實，越虛擬

蘇昕仁

《愛，死亡和機器人》是今年三月首播的一部動畫劇集，每集保持劇情獨立又都在十五分鐘以內。儘管這部劇已經在影評網站取得了高分，但我們有必要保持審慎判斷，把當中融合了科幻視角和人文關懷的佳作與原地打轉、消費科幻熱的作品區別開。

第一集《桑尼的優勢》教我聯想到虛擬與真實的界限。劇中的意識，或姑且稱之為人類意識，可以寄存於某個機器人體內，並且在競技場決鬥時這種意識能夠被轉移到猛獸身上。換言之，意識不僅可以由某一載體（如主機、電路板等等）儲存下來、加以運行，還能夠在不同載體之間自如轉換。現時來看，這種情況尚屬於科幻而非科技範疇，因為人類只能編織出機器的「意識」，將其儲存、運行或轉移，卻不能夠徑直處理自己的意識。人們只能通過學習和閱讀、通過五官感知和內在聯想乃至各個形式的表達去輸入、輸出自己的意識，卻始終不能將意識存放到自身大腦以外的別處。事實上這一集的製作相當逼真，遠看上去，它的精細彷彿程度恐怕會使你誤以為是真人演員的演繹；進一步就劇情而言，人與機器、真實肉身與虛擬載體僅憑肉眼根本無法辨別。

過去我們長期在探討，照片是不是真實的，藝術是不是真實的，學者和藝術家們往往從真實的概念着手進行自我辯護，詩比歷史更真實可靠，因為更具普遍性意義，然而文字也好影像也罷沒有什麼可以排除它自身的前理解，正如海德格、加達默爾所論，符號自身也是歷史性的，不存在絕對的、先驗的真實。生活在今天，人們積極追求真實，同時愈深陷虛擬之中不可自拔。BBS和博客剛出現時，幫助我們迅速互相連結，



►動畫劇集《愛，死亡和機器人》劇照

剛過去的香港藝術三月，城中熱話當然離不開 Art Basel、Art Central，幾乎所有藝術機構使出「看家本領」，薈萃古今中外精品，誓要一鳴驚人。「人山人海」的藝術盛事雖好，我還是更偏好「小衆」的觀展體驗。正在炮台山的「油街實現」（Oil Street Art Space）舉行的「失去了又回來」展覽值得一看，本地藝術家梁志和、鄭波及藝術團體MAP Office（古儒郎、林海華）以「海」為主題，將社會生活和自然環境聯繫起來，譜寫三段與眾不同的沿海故事。

「油街實現」前身是皇家遊艇會會所，於一九〇八年落成啟用。這二級歷史建築，是現時唯一一幢位處一九三〇年代北角填海工程前原有海岸線上的建築物，與海的淵源非淺。一進去，率先看到鄭波的作品，寫着「YOU ARE THE 0.01%」的草地。草地的位置以前正是海，然而社區發展需要填海，犧牲了自然空間。鄭波認為，人類只佔地球生物0.01%，卻消耗着生物圈百分之三十的初級生產量，是對大自然的不公平。綠草借着春意瘋長，作品開始「變形」，但無礙它

失去了又回來

俞雁

的趣味性。朋友形容這「非常鄭波」，他像與植物進行一場持久的合作，讓每一株草擁有自己的故事。

接着是梁志和的《在這表面爬行》。作品是在一個黑暗的空間中，設立一個水池，然後播放一段八分鐘的影片，影片是關於三個人對記憶的一些思緒繪白。眼前一片漆黑，走過一小段橋底圓拱，就像進入電影院，開始這次浸入式的觀展體驗。還沒走近水池，遠看熒幕如臨懸崖峭壁，我怯步不敢往前，生怕會掉進黑洞。隨着影片播放，突然有一根樹枝從上而下劃破平靜的水面，我才確信腳下的僅是水。如此善用水的光影營造視覺錯位，讓我自然想起另一多媒體藝術家——伍詠勤。果不其然，在作品簡介上印有「特別鳴謝：伍詠勤」。

光、影、水、電這些自然現象，是伍詠勤近年來探索和創作的題材。前年 Art Basel期間的戶外作品《二十五分鐘後》，他把電車改裝成流動黑房，乘客宛如走進倒轉的現實，在這段約三十五分鐘的車程裏，聽

着劉以鬯《對倒》中的節錄朗讀聲音和伴樂，在光影中重新發現香港。去年的「光·影·香港夜」藝術節，他在中環遮打花園用電影幻影譜奏出《關於海的歌》，細訴周末在花園內偷得浮生的外傭離鄉別井的故事。

之後他將大坑東蓄洪池打造成「禹之後」，廣闊且幽暗的地底環境，藝術裝置呈現的波浪形態，讓人恍如置身水底，再配合聲音導航，形成相輔相成的敘事效果。然而「波浪」並沒有覆蓋整個場地，觀眾還有足夠空間去欣賞另一邊原汁原味的地下宮殿，切身感受其中神秘且宏偉的面貌。伍詠勤會說，對某些人來說這可能不算是一個藝術展覽，只是比較特殊、在日常生活中沒什麼機會看到的事物，大坑東蓄洪池只是一個平台讓它發生。然而，空間本身非常有趣，創作只須簡單點綴，即可帶起美感經驗。藝術沒有一條線去界定，不應執著於既定的格式、屬性，打開更多可能性，而且也更貼地，觀眾不用覺得要熟悉藝術才能參與。

的確，藝術並非空中樓閣，而是幫助觀

《P風暴》

陳劍梅

殭屍在火車沿路亦步亦趨地殺戮及殘害健康的人，剪輯與音效及配樂結合，氣勢不下於荷里活大片。我相信在《P風暴》原有的設計上，主創團隊隨時可以十分容易地加上同樣扣人心弦的效果。

《P風暴》的故事結構很簡單，以一個懸念開始，指出富二代罪犯於監獄中行賄，目的是提早假釋出獄。究竟獄中誰人受賄呢？正義如何伸張呢？懸念的設置約佔整部戲的百分之十。中間高潮起伏的部分，為的是處理危機，約佔整部戲的百分之七十。內容關於ICAC偵察員，進入監獄當臥底罪犯。箇中還有一個雙重臥底的點子，引人入勝。尾聲就是一切的疑難得以解決，犯罪的人束

手就擒，大概佔電影的百分之二十。臥底故事是這部作品的主要內容，此乃商業考慮，因為內地觀眾喜歡看香港的臥底及警匪故事。這個部分亦是電影最精彩的部分，高潮迭起，鬥智鬥力，絕無冷場，編劇功不可沒。問題出於最後的百分之二十，電影的尾聲指出，罪犯循不法之途，爭取在偵察員出獄之前三小時離開監獄，搶先到達偵察員女友下榻之所，並且埋伏加以陷害。內容就是槍林彈雨的對峙。這個保護證人的安全屋，令我想起荷里活電影《Panic Room》中的防彈密室，片中的主人公與賊人在房內房外鬥爭，一步一驚心。音效配合場面調度，實在令人膽戰心驚，《P風暴》可以參考。

曾卓：「懸崖邊的樹」

李輝



一九八〇年暑假，途經武漢時，我第一次見到了詩人曾卓。復旦大學恩師賈植芳先生，寫信介紹我前去拜望，他們都是胡風的朋友。

曾卓當時住在漢口濱江路首善里，窄小里弄與上海弄堂類似，是當年租界裏的民國磚石建築，印象中似是一片紅牆紅瓦，他家在三樓屋頂上的一處閣樓。他不到六十，已是滿頭漂亮銀髮，因患肺病，人顯得憔悴，健談但聲調低緩。初次見面，他的侃侃而談與坦率，印象頗深。詩人歸來，激情依舊，自信中甚或含有自負。

初次見面，曾卓送給我兩本刊物《長江文藝》、《長江叢刊》，上面分別發表有他的組詩，一組名曰「荆棘小輯」，一組名曰「心的歷程」。這些詩主要寫於身處逆境時，其中一首《寂寞的小花》，以「勿忘我」寫出一個群體之間相互思念、期盼重逢的情愫。回到上海，我寫下一篇詩評《讓春天永遠留在你心中》，交《湖北日報》副刊發表，這是我以個人名義正式發表的第一篇文章。之後，我的寫作與一個群體的歷史不再分開。一個年輕人在大學校園裏的懵懵懂懂，得以認識一個又一個歸來者，走進一個群體的歸來與重逢的場景，感受着教材、書本無法提供的豐富細節。

詩人曾卓創作的詩有不少精彩篇章，最為人熟悉的無疑是這首他在上世紀六十年代身處逆境之時所寫的《懸崖邊的樹》：

不知道是什麼奇異的風
將一棵樹吹到了那邊
——平原的盡頭
臨近深谷的懸崖上
它傾聽遠處森林的喧嘩
和深谷中小溪的歌唱
它孤獨地站在那裏
顯得寂寞而又倔強
它的彎曲的身體
留下了風的形狀
它似乎即將傾跌進深谷裏
卻又像是要展翅飛翔……

詩只有短短十餘行，但具有豐富的張力。遇磨難而不消沉，經風雨而不易其志，懸崖邊的樹欲倒卻又傲然挺立。一棵人格化的樹，濃縮詩人曾卓的全部情感和意志，完全可將之視為理想化人格的一個象徵。

曾卓是最早鼓勵我寫出《胡風集團冤



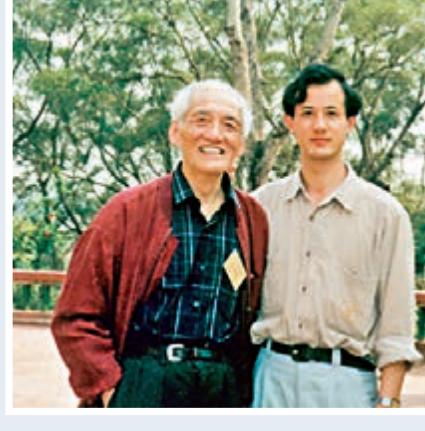
►一九九二年，本文作者與曾卓（左）在廣東惠州

作者供圖

案始末》的人之一。但是他從來沒有沉溺於個人的恩怨糾葛之中，他一再強調我應該站在更高的歷史角度來描述文人間的是是非非，在這方面，他和賈植芳先生所持的冷靜和客觀的態度，常常令我感慨不已。有一次，他和我談到了周揚，他的一番話對我很有啟發。他說道：「周揚是一個悲劇性人物，表現在他還有藝術素養，能看出一些問題，但在那種政治情形下，不能坦率地說出來。他說過胡風懂文藝，這至少是一種欽佩。但是，政治鬥爭麻痹了他的真正審美能力。」這裏不乏尖銳，但我分明又感到了一個老人的寬厚和寬容的氣度。

一九九二年春天，我和他一起參加在廣東惠州舉行的世界華人詩人詩會。詩會結束的頭一天晚上，也是清明節的第二天，詩人們在西湖湖心的點翠島上，舉辦詩歌朗誦會。掛滿樹枝的彩燈如水一般閃爍流動，幾百名聞訊而來的詩歌愛好者，圍着他們慕名已久的詩人們。

曾卓在不盡的錦綿細雨中，撫摸他的白髮，朗誦起三十年前身處逆境時寫下的情詩《有贈》。久別後重逢的一剎那，淡淡的燈光，輕輕的握手，把全身心的愛昇華在對未來的憧憬之中。我是第一次聽他朗誦，過去我沒有想到，用湖北方言朗誦同樣可以產生強烈的感染力。他又一次表現出他的激情，當他以高亢的聲調結束朗



誦時，我看到一些詩人和觀眾，為他的詩而落淚。

我坐在樹影下，從暗處看他。燈光照在他臉上，神情很投入。

細雨中，忽然一隻鳥掠過燈光，從湖面飛來，又匆匆飛去。

我的目光順着飛鳥往遠處看去。如有可能，我想我願意看到遠處一片懸崖邊上，有一棵老樹仍然生機勃勃，在天空中凸現優美的姿態。

情詩《有贈》的受贈者，就是曾卓先生後來的夫人薛如茵。曾卓去世六年之際，曾夫人寄來新書《曾卓卷》，扉頁上題寫：

「他離去整整六年了，但願他的歌聲永遠溫暖着我們。如茵，二〇〇八年四月。」

一轉眼，曾卓先生去世好多年了，我總是時常想起他。想起多年前第一次走進他在漢口的那間小閣樓；想起他的滿頭漂亮的白髮；當然，更會想起這首《懸崖邊的樹》。



►鄭波在草地上創作《YOU ARE THE 0.01%》



作者供圖

HK 人與事

剛過去的香港藝術三月，城中熱話當然離不開 Art Basel、Art Central，幾乎所有藝術機構使出「看家本領」，薈萃古今中外精品，誓要一鳴驚人。「人山人海」的藝術盛事雖好，我還是更偏好「小衆」的觀展體驗。正在炮台山的「油街實現」（Oil Street Art Space）舉行的「失去了又回來」展覽值得一看，本地藝術家梁志和、鄭波及藝術團體MAP Office（古儒郎、林海華）以「海」為主題，將社會生活和自然環境聯繫起來，譜寫三段與眾不同的沿海故事。

「油街實現」前身是皇家遊艇會會所，於一九〇八年落成啟用。這二級歷史建築，是現時唯一一幢位處一九三〇年代北角填海工程前原有海岸線上的建築物，與海的淵源非淺。一進去，率先看到鄭波的作品，寫着「YOU ARE THE 0.01%」的草地。草地的位置以前正是海，然而社區發展需要填海，犧牲了自然空間。鄭波認為，人類只佔地球生物0.01%，卻消耗着生物圈百分之三十的初級生產量，是對大自然的不公平。綠草借着春意瘋長，作品開始「變形」，但無礙它

失去了又回來

俞雁

的趣味性。朋友形容這「非常鄭波」，他像與植物進行一場持久的合作，讓每一株草擁有自己的故事。

接着是梁志和的《在這表面爬行》。作品是在一個黑暗的空間中，設立一個水池，然後播放一段八分鐘的影片，影片是關於三個人對記憶的一些思緒繪白。眼前一片漆黑，走過一小段橋底圓拱，就像進入電影院，開始這次浸入式的觀展體驗。還沒走近水池，遠看熒幕如臨懸崖峭壁，我怯步不敢往前，生怕會掉進黑洞。隨着影片播放，突然有一根樹枝從上而下劃破平靜的水面，我才確信腳下的僅是水。如此善用水的光影營造視覺錯位，讓我自然想起另一多媒體藝術家——伍詠勤。果不其然，在作品簡介上印有「特別鳴謝：伍詠勤」。

光、影、水、電這些自然現象，是伍詠勤近年來探索和創作的題材。前年 Art Basel期間的戶外作品《二十五分鐘後》，他把電車改裝成流動黑房，乘客宛如走進倒轉的現實，在這段約三十五分鐘的車程裏，聽

着劉以鬯《對倒》中的節錄朗讀聲音和伴樂，在光影中重新發現香港。去年的「光·影·香港夜」藝術節，他在中環遮打花園用電影幻影譜奏出《關於海的歌》，細訴周末在花園內偷得浮生的外傭離鄉別井的故事。

之後他將大坑東蓄洪池打造成「禹之後」，廣闊且幽暗的地底環境，藝術裝置呈現的波浪形態，讓人恍如置身水底，再配合聲音導航，形成相輔相成的敘事效果。然而「波浪」並沒有覆蓋整個場地，觀眾還有足夠空間去欣賞另一邊原汁原味的地下宮殿，切身感受其中神秘且宏偉的面貌。伍詠勤會說，對某些人來說這可能不算是一個藝術展覽，只是比較特殊、在日常生活中沒什麼機會看到的事物，大坑東蓄洪池只是一個平台讓它發生。然而，空間本身非常有趣，創作只須簡單點綴，即可帶起美感經驗。藝術沒有一條線去界定，不應執著於既定的格式、屬性，打開更多可能性，而且也更貼地，觀眾不用覺得要熟悉藝術才能參與。

的確，藝術並非空中樓閣，而是幫助觀



►鄭波在草地上創作《YOU ARE THE 0.01%》



作者供圖